

TRAIL RUNNING GUIDA ALL'ACQUISTO SCARPE

Ibride/Multiuso • Montagna • Minimali/Racing

19 NUOVI MODELLI!

RUNNER'S  
WORLD

# RUNNERS' WORLD

WWW.RUNNERSWORLD.IT

FEBBRAIO 2013

## PRINCIPIANTI

Piccoli obiettivi > Grandi risultati

# 42

## CONSIGLI PER LA TUA MARATONA PERFETTA

**PIÙ** 10 super soluzioni di allenamento

## CARTILAGINI IN CRISI?

Il decalogo del medico dello sport

**\* La colazione ideale  
prima di schierarti  
sulla start line**

**\* Cinque trucchi mentali  
per dominare la fatica**

La maratoneta olimpica  
Valeria Straneo in esclusiva  
per Runner's World

## Veloce Sempre

Puoi andare forte  
Anche col freddo

## GALATEO IN GARA

Corso accelerato di bon ton podistico

**Vincono, Aiutano,  
Sognano, Corrono**

**> HEROES <**

I nostri Eroi del Running

Disponibile per  
PC & Mac

Disponibile per  
Android

Disponibile su  
App Store


FEBBRAIO 2013 - MENSILE - ANNO 8 - NUMERO 2

€ 5,50  
in Italia



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO





**CALA DA SOGNO**  
Acqua cristallina e sabbia rosa  
per uno splendido arrivo  
a Cala Gonone

# Aria di Sardegna

Quella che accompagna i partecipanti al Sardinia Trail, una gara di tre giorni tra i monti e il mare di questa fantastica isola. Tre tappe, diverse nella lunghezza, nelle pendenze e soprattutto nei paesaggi

Testi e foto di DINO BONELLI



**UN LUNGO MURETTO** di pietre impilate a secco sembra aspettare il solito transito di capre e pecore precedute dal loro scampanellare, il silenzio ora è quasi assoluto e un alito di vento rinfresca una giornata decisamente calda per la stagione. Il muretto a secco è uno dei tanti simboli che, disseminati sull'isola, disegnano geometrie antiche e dividono poderi e proprietà. Siamo in primavera, gli alberi si stanno ornando di gemme che poi diventeranno fiori e coloreranno tutte le colline e le montagne che ci circondano, siamo alle porte di Fonni, nel



nuorese, e stiamo osservando il quieto vivere del poco conosciuto entroterra sardo. Il silenzio viene rotto all'improvviso da un fruscio non preceduto dall'usuale tintinnio dei campanelli appesi al collo dei piccoli pascolanti della zona. Né capre né pecore, ma runners di corsa. Belli, agili, colorati, ancora freschi e senza fiatone, si sono da poco allungati nel viottolo che costeggia il lungo muretto e uno dopo l'altro sfilano discretamente silenziosi e si perdono nella macchia mediterranea che hanno di fronte. È la prima tappa della prima edizione del *Sardinia Trail*, una gara di tre giorni tra i monti e il mare di questa fantastica isola. Tre tappe, diverse nella lunghezza, nelle pendenze e soprattutto nei paesaggi.

### PRIMA TAPPA: 24 KM

La prima, di 24 km, ha un'altimetria che con il suo scendere iniziale e la dura salita finale inganna i corridori, specie i meno esperti. Il caldo intenso evidenzia le gerarchie agonistiche e all'arrivo, sul bellissimo belvedere del Santuario della Madonna del Monte, il giovane francese Aurelien Collet mostra subito di che pasta è fatto. Dietro, uno dopo l'altro, si susseguono tutti i concorrenti che hanno aderito senza esitare a questa prima, e quindi non testata, gara di corsa fuoristrada. L'organizzazione sembra ottima e le smorfie di fatica dipinte sui muscoli stanchi dei concorrenti si tramutano ben presto, dopo l'abbondante ristoro di fine tappa, in larghi sorrisi compiaciuti. Buona la prima.

Il quartier generale dell'intera gara è sito all'hotel Cualbu, nel bel centro di Fonni. Di



fronte alla moderna struttura alberghiera, incredibili dipinti riempiono parte dei muri di questo tranquillo paesone aggrappato alle pendici del monte Gennargentu. Murales che raccontano la storia del borgo antico, dipinti che mostrano in scala reale la vita rurale quotidiana: vere e proprie opere d'arte a cielo aperto.

### GIORNO 2: WILDERNESS!

Secondo giorno, seconda tappa, la più lunga (34 km), la più attesa, la più temuta. Da Su Gologone, nel comune di Oliena, ci s'incunea in una valle selvaggia: sulla destra il sito storico di Tiscali domina un canyon da salire tra le rocce, poi un bosco con la tanto sospirata ombra e quindi la prima delle



### GARA E NATURA

Sopra, il gruppo corre a fianco dei classici muretti a secco che dividono le proprietà e segnano il cammino. A lato: i primi cinque della classifica assoluta con la medaglia da finisher, rigorosamente in sughero. Nell'altra pagina, l'ultimo sforzo sulla sabbia di Cala Gonone (sopra), dove lo sguardo spazia tra le meraviglie naturali e non solo. Sotto, una discesa accidentata nei pressi del sito storico di Tiscali

due insidiose discese. La natura profuma di suo, il silenzio è gradevolmente totale e il sole sembra di nuovo esagerare nel suo dovere quotidiano. Altra salita quindi, dolce ma lunga, come lunga, e poi non così tanto insidiosa, è anche la conseguente discesa. Il panorama è da cartolina ma qualcosa ci dice che più avanti sarà anche meglio. Un piccolo e fitto sottobosco scuro porta la visuale dei runners a un arco di luce: oltre c'è il paradiso di Cala Gonone. Una spiaggia dorata si stende a destra e a manca e si tuffa in mare cristallino. La tentazione di un bagno assale tutti i partecipanti ormai stanchi e con le energie in riserva, ma ci sono ancora gli ultimi terribili trecento metri di sabbia da fare. In lontananza s'intravede l'arco rosso dell'arrivo. I primi runners che l'hanno già passato sono con i piedi a mollo in un'acqua logicamente ancora un po' fredda. La temperatura non proprio estiva del mare non ferma comunque il bagno completo dei più intrepidi, capeggiati dallo svizzero Marco Gazzola, terzo all'arrivo. I primi due, affiancati al traguardo, sono gli stessi del giorno prima, con il sardo Filippo Salaris,



che ha provato di tutto e di più per staccare il terribile francesino, senza però riuscirci. Il resto è la cronaca dell'ennesimo pranzo a base di prodotti tipici offerti dai generosissimi operatori del comune di Dorgali, della visita all'acquario e di un superbo pomeriggio di relax in spiaggia.

### L'ASCESA AL GENNARGENTU

Terzo giorno, terza tappa: l'ascesa al monte simbolo dell'isola, là dove d'inverno si può



## Come preparare il trail

Per affrontare una gara a tappe come il Sardinia Trail, non estremamente lunga ma comunque piuttosto difficoltosa, bisogna prevedere allenamenti su terreno accidentato e, soprattutto, abituare le gambe allo stesso sforzo in giorni consecutivi. La gara in sé è un percorso misto di veloci stradine sterrate e tratti molto tecnici ed insidiosi. Non c'è quasi mai bisogno di usare le mani, ma alcune salite e una lunga discesa con gli appoggi su rocce di diversa grandezza rendono il percorso molto accidentato. Alla fine della seconda tappa, 500 metri di spiaggia sono la gioia dello spirito ma un ulteriore stress per i muscoli già provati dalla tappa più lunga. Il clima può essere torrido e di conseguenza si consiglia l'uso di borracce, gel e integratori anche oltre a quelli previsti nei rifornimenti. Nella prima e terza tappa si possono usare normali scarpe da running su strada, mentre per la seconda si consiglia una scarpa da trail, protettiva e con una suola robusta. L'uso dei bastoncini è facoltativo.—D.B.

anche sciare grazie a un paio di impianti di risalita: il Gennargentu, 1.834 metri di vegetazione medio bassa e verdi pascoli a perdita d'occhio. Il tempo non è buono, pioviggina e in alto c'è nebbia, tanta nebbia. Gli scout in perlustrazione dicono che non si vede nulla. La logica che corre per le teste silenziose dei runner è la stessa che viene adottata dall'organizzazione: niente vetta ma un percorso leggermente accorciato, ugualmente tecnico e selettivo e, soprattutto, in

piena sicurezza. Dei 31 chilometri previsti se ne fanno solo 21, ma il risultato tecnico non cambia. All'arrivo Collet è scortato dal connazionale Nicolas Cantagrel, quinto nell'assoluta, poi si susseguono Salaris, lo svizzero Gazzola, lo spagnolo Castellanos Torres e il granitico Marco Olmo, l'ultra-sessantenne con fisico e testa da trentenne, anzi meglio. Tappa breve, si fa per dire, che accontenta comunque tutti. Buona anche la terza, quindi. Tra le donne, dopo tre giorni



### INFO POINT QUANDO ANDARE

In Sardegna si può correre ovviamente tutto l'anno, ma i periodi con il clima migliore sono la primavera e l'autunno. Il Sardinia Trail si corre dal 10

al 12 maggio prossimi, quando le temperature possono già essere molto calde ma mai troppo afose.

### COME ARRIVARE

In Sardegna, e nello specifico per il Sardinia Trail, si può arrivare via nave principalmente da Genova, Livorno e Civitavecchia,

ma anche da Napoli, Palermo e Trapani. Le maggiori compagnie sono la Tirrenia ([www.tirrenia.it](http://www.tirrenia.it)), Moby Lines ([www.mobylines.it](http://www.mobylines.it)) e Sardinia Ferries ([www.sardiniaferries.it](http://www.sardiniaferries.it)). Si può arrivare facilmente in Sardegna anche con voli di linea da quasi tutte le città italiane con Alitalia ([www.alitalia.it](http://www.alitalia.it))

e con voli low cost da Bergamo e Pisa ([www.ryanair.com/it](http://www.ryanair.com/it) e [www.volagratis.com](http://www.volagratis.com)).

Per il Sardinia Trail si consiglia di arrivare a Cagliari, da qui una navetta dell'organizzazione porterà i runners a Fonni.

### DOVE MANGIARE

La Sardegna offre un'infinità di prodotti tipici delle varie zone,



di rimpasti nelle prime tre posizioni, nella classifica totale si impone la valdostana d'adozione Susanna Crisciani davanti alla toscana, con origini sarde, Cristina Murgia e alla piemontese Silvia Bonelli. Uno scampanellare crescente filtra dalla nebbia – che nel frattempo è scesa di quota e ha abbracciato tutti i concorrenti – e anticipa l'arrivo di un grosso gregge di pecore.

Passato il leggero e colorato frastuono di una corsa a tappe, il territorio circostante e

la sonnolenta Fonni ritornano al loro quotidiano. Le tinte grigie di una giornata uggiosa aspettano i raggi di un sole statisticamente molto presente in questa zona per tornare allo splendore cromatico di sempre.

Prima edizione del *Sardinia Trail* in archivio con una medaglia di sughero al collo di tutti e col massimo dei voti da parte di tutti. Buona anche la prima assoluta quindi. Aspettando la seconda, in calendario il 10, 11 e 12 maggio prossimi. **RV**

che vanno dalle inimitabili caciotte di pecorino alle verdure sott'olio, sempre ben presentate nell'infinità di locali sparsi su tutta l'isola. Escluse le mete super turistiche dove ovviamente si trovano gli eccessi, i ristoranti e le taverne del resto della regione offrono menù prelibati a prezzi

accettabili. Il mirto, ottenuto per macerazione alcolica delle bacche di mirto o di un misto di bacche e foglie, è il liquore che più rappresenta la Sardegna.

#### **DOVE DORMIRE**

Nella zona montana di Fonni, di cui parliamo nello specifico, consigliamo l'hotel Cualbu

([www.hotelcualbu.com](http://www.hotelcualbu.com)) che oltre ad avere un interessante rapporto qualità/prezzo ha anche una bella area relax con piscina e solarium. Sulle coste ci sono invece strutture di ogni tipo e per ogni tasca.

#### **COSA PORTARE PER CORRERE**

I negozi di articoli sportivi delle cittadine più grandi vendono

**SPORT E VACANZA**  
Sopra, i lunghi e veloci sterrati dell'arido, e al tempo stesso lussureggiante, entroterra sardo. Nell'altra pagina, Marco Gazzola (sopra), con i piedi a mollo, si appresta a inaugurare la stagione dei bagni. Sotto, concorrenti sull'ultima salita prevista dalla prima tappa



Guarda la gallery del World Runner dedicato al Sardinia Trail su [www.runnersworld.it/gallery/world-runner](http://www.runnersworld.it/gallery/world-runner)

integratori alimentari di ogni tipo. A Fonni e a Cala Gonone non ci sono però esercizi che vendono gel, sali ed integratori, quindi è meglio portarsi una bella scorta da casa. Discorso analogo per scarpe da running e abbigliamento.

#### **LA GARA**

[www.sardiniatrail.com](http://www.sardiniatrail.com)